



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jogurt 2% 180g z musli z rodzynkami i orzechami



## Jogurt 2% 180g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★ (6)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**221 kcal** / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>105.00 kcal</b> 5.25%	🍗 Białko <b>5.33 g</b> 10.66%	📦 Węglowod. <b>14.30 g</b> 5.3%	🍷 Tłuszcze <b>3.53 g</b> 5.04%	🌾 Błonnik <b>1.39 g</b> 5.56%	<b>GDA</b> <b>5.25%</b>
---	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 180g (7 ¼ łyżki stołowej)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 30g (3 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jogurt wlej do miseczki lub szklanki, dodaj musli i zamieszaj. Płatki możesz również wsypać bezpośrednio do kubeczka z jogurtem.

\*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

